

## Encourager les conversations franches sur la prévention du suicide – Des ressources qui peuvent aider

### Si vous ou l'un de vos proches aviez des pensées suicidaires, sauriez-vous où obtenir de l'aide?

Cette question est importante. En moyenne, plus de 10 Canadiens meurent par suicide chaque jour. Pour chaque personne qui se suicide, beaucoup d'autres ont des pensées suicidaires ou commettent des tentatives de suicide. De plus, chaque suicide a des répercussions sur sept à dix survivants.

La pandémie aggrave la situation. En mai dernier, plus d'un Canadien sur 20 (6 %) a affirmé avoir eu des pensées suicidaires en raison de la pandémie. Il s'agit d'une hausse par rapport aux 2,5 % de gens qui ont déclaré avoir eu des pensées suicidaires l'année précédente<sup>1</sup>.

### Des ressources qui peuvent aider

Le suicide est l'un des sujets les plus difficiles à reconnaître ou à aborder en santé mentale. Il suscite notamment de l'inconfort, de la peur et de la stigmatisation. Pourtant, il touche bon nombre de Canadiens.

Nous souhaitons éliminer les obstacles et vous guider vers des ressources sur la prévention du suicide. Elles peuvent vous aider si vous avez des pensées suicidaires. Vous pourrez aussi détecter les signes de détresse chez les autres et les orienter vers du soutien.

- **Lumino Santé.** Le stress et l'anxiété peuvent mener à des problèmes plus importants s'ils ne sont pas gérés. Le [Guide sur le stress et l'anxiété](#) de Lumino Santé peut vous aider à comprendre et à gérer vos sentiments et vos symptômes. Vous y trouverez aussi des ressources pour aider vos proches.

---

<sup>1</sup> Enquête nationale sur la santé mentale de l'ACSM et de l'UBC, mai 2020 [https://cmha.ca/fr/news/signaux-dalarme-plus-de-canadiennes-et-canadiens-songent-au-suicide-depuis-le-debut-de-la-pandemie]

- **Ressources publiques.** Il y a d'excellentes ressources gratuites sur la prévention du suicide. Consultez celles du Centre de toxicomanie et de santé mentale ([CAMH](#)) et du [gouvernement du Canada](#). Vous pouvez également communiquer avec les services suivants :
  - [Services de crises du Canada](#). Prévention du suicide et soutien – composez le 1-833-456-4566 afin de parler avec un intervenant.
  - [Espace mieux-être Canada](#). Soutien pour la santé mentale et la consommation de substances, ressources et consultations avec un professionnel de la santé mentale. Service sans frais. Soutien immédiat en cas de crise : textez MIEUX au 741741.

## Buddy Up – du soutien pour les hommes

Plus d'hommes que de femmes se suicident. En fait, le taux de suicide est trois fois plus élevé chez les Canadiens que chez les Canadiennes<sup>2</sup>.

La Sun Life soutient la campagne [Buddy Up](#). Il s'agit d'un programme de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) qui offre du soutien aux hommes. Son site Web regorge de ressources. Nous souhaitons toutefois attirer votre attention sur deux d'entre elles :

- **la trousse d'outils.** Buddy Up dispose d'une trousse d'outils qui porte sur [les hommes et le suicide](#). On présente notamment les signes de détresse et les mesures pour prévenir le suicide;
- **le programme de formation.** Ce programme de formation sur la prévention du suicide est basé sur les compétences. Il est offert gratuitement en ligne ([commencer la formation – en anglais seulement](#)). Il dure moins de deux heures et peut vous aider à reconnaître des pensées suicidaires chez quelqu'un. Vous pouvez ensuite prendre des mesures pour mettre la personne en contact avec un professionnel en intervention.

## Vous pouvez contribuer à prévenir le suicide

Au Canada, la [Semaine de la santé mentale](#) a lieu du 3 au 9 mai. Cette année, le thème est « #ParlerPourVrai de ce qu'on ressent ». Nous sommes nombreux à éprouver des difficultés en cette période trouble. Il se peut que vous vous sentiez anxieux ou déprimé. Il est important de reconnaître les pensées et les sentiments pouvant mener au suicide. Nous

---

<sup>2</sup> <https://www.buddyup.ca/?lang=fr>

# La Semaine de la santé mentale :

C'est le temps de **#ParlerPourVrai** de ce qu'on ressent!

vous encourageons à consulter les ressources présentées ici. Elles peuvent vous aider, vous et vos proches, à reconnaître les signes de détresse et à prévenir le suicide. Nous avons tous besoin de soutien en ce moment. N'hésitez pas à demander de l'aide.

**Des questions? Nous sommes là pour vous aider.**

Appelez-nous au 1-800-361-6212, du lundi au vendredi entre 8 h et 20 h HE.